Вероника Виногродская

Прекрасное дерево южной стороны или Чайное долголетие

проект Ч^2

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Это книга о мягкой, но неумолимой экспансии чая в мире людей; о чае в пространстве истории, мифа, культуры; чае и сопряженных с ним мирах воды и чайной утвари; об исторических и практических способах взаимодействия с чаем; это самоучитель чаепития.

- Вероника Виноградская
  - НАЧАЛО
    - Напутствие
      -
    - Предварение
      -
    - Введение в исчерпание чая
      -
  - ПОВЕСТВОВАНИЕ
    -
    - Лу Юй «Канон чая» – Исток
      -
    - Гань Бао «Записки о поисках духов» – о Шэнь Нуне
      -
    - Беседа Бодхидхармы с У-ди
      -
    - Юньнань – ботаническая родина чая
      -
    - Правители чайных деревьев
      -
    - Ли Ши-Чжэнь «Корни и травы» – о чае
      -
    - Чай – лекарство от ста болезней
      -
    - Биоактивные вещества чая
      -
    - Чайное долголетие
      -
    - Чай – еда
      -
  - ПРАКТИКУМ
    -
    - Алгоритм выбора пути
      -

- Классификация чая: три или шесть?
- Чай с подоконника
- Принципы чаелечения от Кам Лам Цюэня
- Просто, но действенно: рецепты
- Чайные советы и запреты от Ли Ин-Хао
- Едим чай

Вероника Виногродская
Прекрасное дерево южной стороны, или чайное долголетие. Книга I

НАЧАЛО

Напутствие

Чай слишком обиходен и доступен, поэтому он вечно ускользает от нашего внимания. То все и так понятно, то недосуг, то вдруг оказывается, что количество его личин непомерно велико, и только начинаешь привыкать к одной, как за ней все навязчивее проступает другая. С незапамятных времен чай неуклонно расширяет область своего обитания и применения, все глубже проникая в сознание людей, не гнушаясь самыми простыми путями и не теряя достоинства в самом изысканном окружении. Пожалуй, вместе с водой чай лучше всего воплощает дух вселенской изменчивости, и поэтому неудивительно, что к людям он явился через Китай – вечный держатель авторских прав на одно из самых завораживающих творений человеческого разума, «Канон Перемен». Хотя слова ЧАЙ и КИТАЙ рифмуются случайно.

Вот и мы не потянули пролог на небесах в волшебных чертогах, парящих в клубах облаков среди абсолютного вверху и нигде. Не станем также гадать о том, какая судьба ждет дальше волшебную сущность, получившую известность как чай. Мы просто решили пригласить в проводники всех, кто пил чай до нас и нашел, что сказать по этому поводу, чтобы в приятной компании вновь посетить памятные и занимательные места и

времена встреч чая и человека. Для этого не нужно (хотя и не возбраняется) выкладывать немыслимые суммы, покорять заоблачные выси или зияющие бездны. Нас ждут пространства часто манящие видами высей и бездн, но вполне безопасные, обычно очень уютные и невероятно красивые. Именно туда чаще всего незаметно заводит чай.

Предварение

Нет у меня старых друзей
Утром-вечером рядом лишь Ты
В этом мире горечью чистой
Кто может сравниться с Тобой?

День за днем Ты – моя еда
И безразлично который час
По вечерам Ты – вино
И не спрошу сколько сейчас

Пробуждаясь и спать ложась
Желаю с Тобой быть всегда
Не зовут тебя Чай
Не зовут меня Ли
На двоих общий вкус
Чистой горечи до конца

Это стихотворение принадлежит Ли Чжи (1527–1602), одному из многих «людей чая» (*ча жэнь*) старого Китая. Традиционный Китай канул в Лету, а чай продолжает сопровождать и прельщать человека.

Наш современник Ли Ин-Хао:

Мне всегда нравились строки Вэй Ин-У:

К природе чистой не пристанет грязь
Напитком смоет морок суеты

Чай не только питает жизнь, не только дарит наслаждение своим вкусом и ароматом. Чай – это отдохновение сердца. Он омывает душу и сохраняет незамутненность сознания. Он очищает и обновляет повседневность.

В чае, «цвете всех трав», аромат сочетается с одухотворенностью. Поэтому он не только ***закручивает зеленые вихри и поднимает изумрудные валы*** *в чайнике, он дарит беззаботность и свободу.*

Чай пьянит совсем не так, как алкоголь. Алкоголь быстро доводит до бесчувствия, а пробуждение на следующее утро с тяжестью в желудке и в голове просто мучительно. Посему

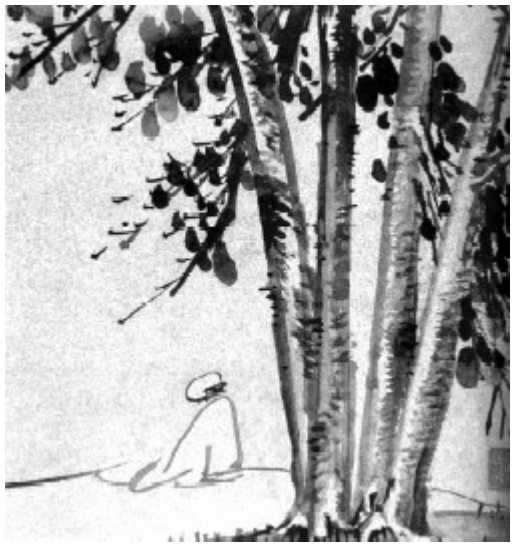
алкоголь меня никогда не прельщал. «Пьяность» от чая – это не потеря рассудка, когда о заботах забываешь, теряя чувствительность. Это – омовение души, достижение идеала, ощущение радости, струящейся из глубин души. Разве сравнится это с пьяными разговорами и резкими перепадами настроения под воздействием винных паров.

Но говорю я, конечно, не о наспех приготовленном и проглоченном пойле – абы как заполнить брюхо. Речь идет о китайском искусстве чая.

Пребывая в спокойном и ровном состоянии духа, уделите часок праздности. С легким сердцем вдали от мирской пошлости неспешно распейте с двумя-тремя хорошими друзьями несколько чайников, и жизнь заиграет всеми красками.

Можно и так, а можно и по-другому. Может, и не десятью тысячами способами, но с достаточным количеством вариаций. Ведь в нашей общей поднебесной японский венчик для взбивания чая ничуть не мешает блюдечку русской купчихи, а это блюдечко в свою очередь не вмешивается в новейшие и старейшие технологии варки пуэра на молоке. Да и чай с вином в старом Китае нередко воспевали одни и те же люди. Нынешний любитель чая тоже вряд ли станет с порога отметать соблазны ройбуша и магию матэ. В пространстве чая места хватает, прошлое смакуется, новое привечается. На чаепитие приглашаются все.

Введение в исчерпание чая



Некоторые предпочитают знать заранее, на что и куда идут. Но если Вы испытываете отвращение к цифрам, систематизации и полезным советам, смело проходите мимо, а также пропускайте все остальное, что покажется скучным. В любом случае написанное уже никуда не денется и всегда готово к Вашим услугам.

Считать – занятие тяжелое и неблагодарное, но исполненное неизъяснимой привлекательности. Пересчет, как и все остальное, не рождает истины, но замечательно упорядочивает представления о реальности и, главное, приводит в состояние умиротворенности, в котором правильные решения приходят сами собой. Прагматичные китайцы издавна использовали этот метод в своей повседневной культурной жизни и даже нас уже слегка подсадили на вездесущую двоичность инь-ян, Пять Движений, загадочные Восемь Триграмм и Двенадцать зодиакальных животных. Следуя этой доброй, тысячелетиями проверенной привычке, перетряхнем багаж знаний, прежде чем отправиться в путь. Брать с собой лишнего не имеет смысла – все необходимое можно найти на месте, главное знать, где. На местности позволит сориентироваться нижеприведенная классификация, нестрогая, но удобная (ученым читать не рекомендуется).

НАИКРАТЧАЙШИЙ ДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЧАЕВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «Ч В КВАДРАТЕ»

ЭТАП I, ИСХОДНЫЙ, или ПРИРОДНЫЕ факторы (книга I)

1. ОДНО ДЕРЕВО (книга I) – Camellia Sinensis, или Камелия Китайская

3 вида: китайская, ассамская, камбоджийская 380 (приблизительно) гибридов и агротипов

2. МНОГО МЕСТ, где растет дерево и культивируется чай

Все книги понемногу. В частности, Юньнань (книга I), Сычуань (книга II), Танский Китай (книга III), Япония (книга IV), Тибет (книга V), Фуцзянь и Тайвань (книга VI), Индия, Британия и Америка (книга VII), Россия (книга VIII). А также другие места и местечки, коих не просто много, а очень-очень много по принципу «на каждой горке свой Егорка».

ЭТАП II, ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ, или РУКОТВОРНЫЕ факторы

3. ШЕСТЬ ОРТОДОКСАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ (книга II):

1) Завяливание
2) Сушка
3) Скручивание
4) Ферментация
5) Ароматизация
6) Прессование

А также

7) Гранулирование
8) Купажирование
9) Декофеинизация (книга VII)

Их различная продолжительность и сочетание дают:

4. ШЕСТЬ ТОВАРНЫХ ЦВЕТОТИПОВ (книга I)

1) Зеленый чай (книга III)
2) Белый чай (книга IV)
3) Желтый (книга V)
4) Улун, или сине-зеленый чай (книга VI)
5) Красный (книга VII)
6) Черный (книга V).

Все это может быть также АРОМАТИЗИРОВАННЫМ, как в книге II, и ПРЕССОВАННЫМ, как в книге V, а также по-разному скрученным или резанным, из разных мест, разных гибридов, разного качества и сортности, а также смешанным друг с другом. По различным подсчетам это дает от ПАРЫ ТЫСЯЧ до ШЕСТИ ТЫСЯЧ индивидуальных чаев, имеющих собственное имя, как-то: отборный «Драконовый колодец с озера Сиху» высшего сорта (книга III) или «Английский завтрак» от Twining (книга VII).

ЭТАП III, ИТОГОВЫЙ, или ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ факторы

5. ПЯТЬ БАЗОВЫХ СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1) Варка – еда (книга I)

2) Варка – напиток (книга III)

3) Взбивание (книга IV)

4) Заваривание (книга VII)

5) Заваривание *гунфу* (книга VI)

Кроме того, чай можно свободно использовать в кулинарии вообще или смешивать с другими продуктами для получения напитков. Например, красный чай с лимоном и с сахаром (книга VIII) – это далеко не очевидное решение в стиле современного фьюжн-подхода.

6. ЧЕЛОВЕК и ЛЮДИ (НЕСКОЛЬКО МИЛЛИАРДОВ)

От Шэнь Нуна (книга I) до Артура Дента (книга VII), Бронислава Виногродского (книга VIII) и любого из нас.

Неблагодарное это занятие – подсчеты и классификации. Недаром китайские чаеводы любят пословицу *Жить до старости – учиться до старости, учиться до старости – да не выучиться,* что отчасти похоже на русское *Век живи, век учись, все равно дураком помрешь.* Но если в отечественном варианте доминирует настроение тщетности усилий, то китайский звучит как призыв не отступать перед бесконечным вызовом вселенной. Выбирайте, что Вам ближе. Особо неутомимым классификация позволит уже сейчас прикинуть, какие чайные повороты остались нереализованными в этом мире. А остальным можно расслабиться и пойти на поводу у повествования, доносящего до Вас голоса прошлого и настоящего от пожелавших сказать

• о многих ликах чая

• о тончайшем нефрите зеленых чаев

• о глянцевом блеске красных чаев

• о серебристых переливах почек белых чаев

• о многообразии и великолепии улунских чаев

• об изысканности ароматов цветочных чаев

• о прозрачности настоя и густоте аромата желтых чаев

• о выразительности вкуса прессованных чаев

• о знаменитых сортах и волшебных местах, где растет чай

• о том, что делают с чаем, чтобы он стал чаем о сопряженных с ним мирах его среды, его предметов, его мест, его людей и состояний о том, как о нем говорить

• о том, как с ним обращаться и общаться

Одолев или пропустив введение *можно настроиться на волну любознательности и романтичности в потоке информации ПОВЕСТВОВАНИЯ, представляющей «ЧТО бывает». А чувствуя себя умелым и находчивым, дотошным экспериментатором, открывайте ПРАКТИКУМ – там все крутится вокруг вопросов*

«КАК это сделать?» и «ПОЧЕМУ это делается так?». В ЧАНТОЛОГИИ можно познакомиться с текстами субкультуры чая, как в русском переводе, так и на родном для них языке.

В любом случае, «путешествие в тысячу ли начинается под ногами» (Лао-цзы, 64-й чжан), иначе говоря, с первого шага. Счастливого пути! Или, как желают китайцы:

И ЛУ ПИН-АНЬ! —
Да будет ровной и безопасной вся дорога!
Москва, 2005

ПОВЕСТВОВАНИЕ

Лу Юй «Канон чая» – Исток

Чай – прекрасное дерево южной стороны.

В один *чи,* два *чи,* но достигает и нескольких десятков *чи.* В теснине Сячуань Башаньских гор есть и в два человеческих обхвата – обрубая, собирают его. Его дерево подобно тыкве *гуалу,* листья подобны гардении, цветы подобны белой дикой розе, плоды подобны пальме, плодоножки подобны гвоздике, корни подобны ореху.

Прекрасное дерево южной стороны

Его иероглиф относят либо к ключу «трава», либо к ключу «дерево», либо к обоим вместе. Его имена, во-первых – *ча,* во-вторых – *цзя,* в-третьих – *шэ,* в-четвертых – *мин,* в-пятых – *чуань.* Его земля: высший родится среди громоздящихся камней, средний родится на галечном песчанике, низший родится в желтой почве. В общем, когда искусство не соответствует реальности, вырастая, редко разрастается. Образец подобен возделыванию тыквы – через три года можно собирать.

Дикий – высший, садовый – уступает. На солнечном утесе в тенистом лесу фиолетовый – высший, зеленый – уступает;

острый как росток бамбука – высший, почка – уступает; лист свернут – высший, лист развернут – уступает. Тот, что с тенистой горы, с пологого склона и из долины, нельзя собирать-срывать – по природе вызывает сгущения-застои и завязывает опухоли в брюшной полости. В применении чай, с крайне холодным вкусом, лучше всего подходит для питья. Если человек чистого поведения и простого нрава страдает от жары-жажды или отупения-подавленности, от боли в голове или сухости в глазах, от вялости четырех конечностей или жесткости ста сочленений, четыре-пять глотков, подобно божественному нектару и сладкой росе, одержат победу. А собран не вовремя, изготовлен не точно, смешан с дикими травами, так питье его приведет к болезням.

Вред же от чая такой же, как у женьшеня. Высший женьшень родится в Шандане, средний родится в Байцзи и Синьло, низший родится в Гаоли. А тот, который родится в местностях Цзэчжоу, Ичжоу, Ючжоу, Шаньчжоу, как лекарство не действует. А если вообще не женьшень? Задумаешь принимать траву *цзини,* и уже не исцелиться ни от какой болезни всех шести видов. Зная, как бывает вреден женьшень, постигнешь и вред чая.

«КАНОН ЧАЯ», I. Исток, Лу Юй (733–804)

Гань Бао «Записки о поисках духов» – о Шэнь Нуне

Шэнь Нун

Поиск начал неизменно приводит к водам – водам небезызвестной реки Леты, в которую когда-нибудь канут все концы, но никогда не иссякнет поголовье мифов, преданий и легенд. Одна из таких волшебных рыбок, любимая россиянами, гласит, что первым на чай наткнулся Шэнь Нун, или «Божественный Земледелец», один из главных культурных героев китайской нации, научивший людей возделывать землю и вообще пользоваться дарами живой природы. **«Шэнь Нун красной плетью рассек сотни трав и до конца познал их успокаивающую и ядовитую, холодящую и согревающую природу. В основном по запаху и вкусу отобрал и посеял сто злаков. Посему в Поднебесной его прозвали Божественным Земледельцем».** Это начало «Записок о поисках духов» Гань Бао (IV–V вв н. э.). В рамках массированной кампании опробования сотен трав на предмет их лекарственной ценности Шэнь Нун каждый день сталкивался с семидесятью двумя разными ядами и обнаружил, что чай великолепно нейтрализует токсическое действие растений, восстанавливает силы и возвращает бодрость духу, о чем и сообщается в многочисленных письменных источниках.

А другая рыбка рассказывает о веках Бодхидхармы, который задремал во время медитации. Поняв, что произошло, он вырвал собственные веки и бросил их на землю. Они обратились чайным деревом. Бодхидхарма пришел в Китай с Запада и принес «печать сознания Будды». На листе тростника он переплыл полноводную

Янцзы. В течение девяти лет он сидел в медитации перед стеной монастыря или, по другой версии, в пещере. Умер в 532 г., прожив более ста пятидесяти лет и став патриархом всех будущих школ Чань.

Беседа Бодхидхармы с У-ди

СУТЬ УЧЕНИЯ БОДХИДХАРМЫ

Император спросил:

– Мы, вступив на трон, возводили храмы и переписывали сутры, приняли в монахи не счесть сколько людей. Какие заслуги-добродетели в этом?

Учитель сказал:

– Никаких заслуг-добродетелей.

Император сказал:

– Как это никаких?

Учитель сказал:

– Это ничтожные плоды лишь для рождения человеком или божеством дэва, по причине нечистых устремлений. Они подобны теням, следующим за телом, – сами по себе не являются реальностью.

Император спросил:

– А каковы же истинные заслуги-добродетели?

Он ответил:

– Чистое знание, чудесное и совершенное. Его сущность – пустота и безмятежность. Таких заслуг-добродетелей невозможно достичь мирскими средствами.

Император снова спросил:

– Каков первый принцип святой истины?

Учитель ответил:

– Неограниченность без святого.

Император сказал:

– Кто же перед Нами?

Учитель ответил:

– Не знаю.

Беседа Бодхидхармы с Лянским императором У-ди (502–550)

А еще одна рыбешка, о которой, правда, вспоминают нечасто, говорит о бедном безвестном дровосеке. Он увидел в лесу, как обезьяны обрывают листья с дерева и жуют их. Он попробовал, ему понравилось. Он поделился опытом с односельчанами. И пошло, поехало...

Бодхидхарма

Чай оказался нужен в Китае везде и всем, закономерно получив заслуженный мифологический минимум тройственного символического отражения в главных идеологических токах китайской культуры. Шэнь Нун представляет «прямую» линию традиции, за которую ныне отвечает конфуцианство, Бодхидхарма однозначно отсылает к буддизму. Ну а безымянный дровосек часто в притчах воплощает мудрость природы и соответственно ассоциируется с даосами, которым обычно достаются все лавры высшей правоты. Похоже, и в этом случае они ухватили самую суть.

Бодхидхарма с чаем припозднился, а что касается Шэнь Нуна, то Божественный Земледелец, более официально величающийся Янь-ди или же Владыка Янь, достославный августейший предок китайской нации, вершивший свои великие дела, согласно некоторым вычислениям, возможно, в 2838–2698 гг. до н. э., а может, и в 7010–6948 гг., жил то ли на территории современной провинции Хунань, то ли Шэньси. Ни в Хунани, ни в Шэньси чая тогда не было и в помине, а в Шэньси он и сейчас не сильно-то выращивается. При Янь-ди было теплее, но тогда, что в шестом, что в третьем тысячелетии до нашей эры, чай обретался на своей родине – в безнадежно захолустных сточки зрения окружающих великих цивилизаций, но весьма величественных девственных джунглях нынешнего Облачного Юга или провинции Юньнань на самой южной окраине еще не существовавшего в те времена Китая.

Юньнань – ботаническая родина чая

ЮНЬНАНЬ – четвертая по величине провинция современного Китая. На северо-западе граничит с Тибетом, на юге и юго-востоке – с Лаосом и Вьетнамом, на западе – с Бирмой. Преобладает горный рельеф, климат мягкий, много плодородного краснозема. Там, где растет чай – на высоте 2700–6400 м – снега не бывает никогда, но часто клубится туман.

Это – родина чайного дерева.

Там и сейчас коренными жителями считаются не этнические китайцы, а невысокие изящные представители народностей дай, и-цзу и многих-многих других. Они никогда не входили в число прославленных мировых культур, зато до сих пор живы-здоровы и продолжают выращивать рис на заливных полях среди крутых склонов и великолепных лесов. Ну и чай, конечно, уж его-то там раньше всех на белом свете потребляют, собирают, выращивают, продают. И рассказывают о нем собственные байки.

Современный Китай. Провинция Юньнань

Из преданий народности цзино следует, что чай они, похоже, знали еще при матриархате. Прародительница «Яо Бай посадила чай, разделив Небо и Землю». А кроме того, она по справедливости распределила между народами наличные территории. К сожалению, народ цзино на собрании не присутствовал из-за нелюбви к имущественным спорам. Яо Бай на них рассердилась, но пожалела недотеп. Встала она на вершину горы Лунпа, взяла пригоршню семян и разбросала вокруг. Гора эта, приютившая народ цзино, входит сейчас в знаменитые шесть Юньнаньских древних чайных гор.

Но что бы ни вещали люди, в самом начале, до матушки Яо Бай и до Шэнь Нуна и остальных, и вообще до того, как человек стал человеком, у самых истоков реки Леты было дерево. Мощное вечнозеленое дерево. Окультуренный чай растет теперь в ареале от 49 градуса северной широты (Закарпатье) до 30 градуса южной широты (Южная Африка) и дал уже более 380 гибридов и вариаций. Тем не менее растение, выращиваемое на горных склонах индийских плантаций в Дарджилинге, на острове Тайвань или на Шри-Ланке, да хоть в Кении, относится, по утверждениям химиков, к одному ботаническому виду так же, как хомо сапиенс от пигмеев до эскимосов всех рас и любых цветов кожи составляют единое человечество. Обстоятельные западные люди называют это растение «Камелия Китайская» (*Camelia Sinensis)*.

> В 1962 г. советский химик К.М. Джемухадзе путем биохимического анализа установил, что дикий чай из провинции Юньнань является самой древней разновидностью чая.

Двоюродный брат камелии напоминает человека не только видовым разнообразием, но и чрезвычайной жизнеспособностью и адаптивностью. Он любит «парную баню» и тропическую жару, но выносит морозы до минус 20 и даже пятимесячную зиму. Не боится эпидемий в отличие от кофе или винограда. Не изнежен, как какао, которое заболевает от малейшего перепада температуры, а расти согласно только в земле, разрыхленной вручную до мягкости хорошо взбитой пуховой перины.

Правители чайных деревьев

ЧАЙ как растение – это монотипный род (Camelia Sinensis).

Camelia Sinensis

– три разновидности: китайская, ассамская, камбоджийская,

– 23 ботанических вида,

– 380 агротипов или клонов, из которых 260 растут в Юньнани.

Но по характеру чай – большой эстет. Чайное деревце, конечно, можно вырастить у себя на подоконнике (см. ПРАКТИКУМ), но оно никогда не уподобится подорожнику, которому одинаково привольно и на Камчатке, и в Южной Африке. Юньнань не зря переводится как «Облачный Юг» – чай таки требует своего количества тепла и ОЧЕНЬ МНОГО влаги – повышенной влажности воздуха, обильных осадков или полива. Но вот застоя воды под корнями чай не выносит, предпочитает взбираться на горные кручи и террасированные холмы, а потому живет не повсюду, предпочитая места, где воды *шуй* встречаются с горами *шань,* в изысканных пейзажах *шань-шуй,* излюбленных традиционной китайской живописью.

ЧАЙНЫЕ НЕДОРАЗУМЕНИЯ

Эфирное масло чайного дерева, замечательное своим антисептическим и противовирусным действием, к чаю отношения не имеет. Его получают из совсем другого растения – Melaeuca alternifolia из семейства миртовых, которое растет в Австралии и чаю даже не родственник. Масло из чая также делают, но не для ароматерапии, а для кулинарии. Некоторым блюдам оно придает совершенно особое звучание. Стоит оно дорого – за 600 мл просили в 2000 г. 80 тайваньских долларов. А в косметике чаще всего используют экстракты чая.

Реликтовые рощи чая продолжают произрастать в Юньнаньской Сишуанбаньне и на севере Вьетнама. И вокруг потомков этого «прекрасного дерева южной стороны», как его на тысячелетия вперед определил Лу Юй, нынче бурлят нешуточные страсти. Ведь это национальное достояние Китая, живое прошлое, нетонущее в реке забвения. Судьба «правителей чайных деревьев» волнует многих – специалисты устраивают совещания, организуются фонды для охраны отдельных представителей, идут своим чередом суды, а средства массовой информации, вестимо, освещают события. Сайт «Новый Китай» (*Синьхуа ван)* завела отдельную тематическую страничку по особо громкому случаю.

СОВРЕМЕННИК ТРОЕЦАРСТВИЯ

живет в Сишуанбаньне, в реликтовом лесу в районе Бадацюй на горе Дахэйшань. Высота дерева – 34 м, обхват ствола – 3,3 м, диаметр – более одного метра. Правителю с горы Дахэйшань уже 1700 лет. Содержание полифенолов в листе достигает 46,05 %, что намного выше, чем в окультуренных разновидностях, и делает этот чай неоценимым для лечения гипертонии и профилактики рака.

23 августа 2004 г. председатель ассоциации чая провинции Юньнань Цзоу Цзя-Цзюй получил повестку из народного суда города Чжанчжоу, провинция Фуцзянь, об иске от группы компаний Тяньфу (Небесное Благополучие) и ее президента, Ли Жуй-Хэ, которого в Китае называют «мировым правителем чая». В чайных кругах он пользуется не меньшим авторитетом, чем сам Цзоу Цзя-Цзюй. А встреться в суде им предстояло по поводу самого почтенного из известных ныне чайных деревьев – «Правителя древних чайных деревьев», которому уже более 2700 лет. Это замечательное чайное дерево высотой 25,6 м и диаметром ствола у основания 1 м 20 см растет на заповедной

горе Айлаошань, в настоящее время относящейся к юрисдикции автономного уезда народностей юаньи, хани и лаху.

Правитель чайных деревьев

Начиналось все так. Первого января 1996 г. исследователи из Юньнаньского Сельскохозяйственного Университета и эксперты из Китайского Агротехнического Университета официально признали дерево с горы Айлаошань древнейшим из известных человеку. В 2001 г. оно было включено в «Книгу рекордов Гиннесса». В том же 2001 г. группа компаний Тяньфу заключила с представителями власти договор об уходе за «Правителем чая». Компания вложила 240 тыс. юаней и, кроме того, обязалась каждый год выделять заповеднику 30 тыс. юаней на содержание прилегающей территории в размере 100 му.

Но через два года юньнаньские эксперты по чаю забили тревогу – на доселе абсолютно здоровом дереве появились засыхающие ветви. Г-н Цзоу по этому поводу писал: «У дерева сейчас проложены два каменных бордюра, установлена пара памятных каменных плит, неподалеку построена беседка. Эти действия несомненно нанесли серьезный урон окружающему девственному растительному покрову... и сулят гибель не привыкшему к культивации древнему дереву. В начале 90-х это дерево было полно жизни и энергии, а теперь оно выглядит постаревшим и уставшим».

Благоустройство проводилось с самыми благими намерениями и, в частности, было направлено на то, чтобы предотвратить эрозию почв. Но при укладке камня использовался щелочной раствор, в результате чего, как считают эксперты, нарушился кислый характер почвы, и дерево стало хиреть.

Господин Ли, правда, указывает, что компания лишь выделяла деньги, а вот идеи исходили от работников заповедника.

Кроме того, на территории заповедника даже травинки-былинки и те строго охраняются, а компания Тянфу якобы выпускала на рынок ежегодно 10 кг готового чая «Правитель чайных деревьев». Господин Цзоу утверждает, что пачки этого чая с надписью о месте производства можно было купить в магазинах Юньнани и в Даляне. Выступления Цзоу Цзя-Цзюя в печати компания «Небесное Благополучие» посчитала наветом и потребовала публичных извинений, а также компенсации морального и экономического ущерба в размере 2 млн юаней.

Вот так.

Действительно, ныне в Юньнани (и не только там), как говорят китайские крестьяне, «убивают куриц, чтобы получить яйца». Из-за хищнической эксплуатации площадь древних чайных садов на Облачном Юге по сравнению с 50-ми гг. XX века сократилось на 300 тыс. му – 200 тыс. му вместо прежних 500. Древние деревья переживают кризис. Недавно заботы о себе не выдержало старейшее культивируемое дерево с горы Наньношань. Конечно, в сравнении с неприрученными дикорастущими исполинами оно проигрывает – высота 5,5 м, размах кроны метров на десять. Тем не менее содержание полифенолов в его листьях составляло более 30 %, что гораздо выше, чем в обычном культивируемом чае. Цветущее дерево обрушилось буквально за три дня до того, как съемочная группа, работавшая над проектом о культуре чая, добралась к означенному месту по юньнаньскому бездорожью и преодолела последние 824 ступени дорожки, ведущей к дереву. Видимо, Наньношаньский правитель решил, что на его век славы в суетном мире людей уже хватит.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ДРЕВНЕГО ЧАЯ

В январе 2005 года газета «Фучжоу жибао» сообщила, что в деревне Панье, уезд Чанле, провинция Фуцзянь, обнаружено старейшее дерево разновидности Фаншань я (Почки горы Фаншань), которая использовалась при изготовлении чая для императоров династии Тан (618–907).

Линь Цзянь-Чжи, житель Чанле, давно мечтал найти дерево этой разновидности, описанной еще в «Каноне чая» Лу Юя. В горах Фаншань он следовал за муравьями, которые и привели его к чайному дереву. По оценкам специалистов из Пекина, этому Правителю Чайных Деревьев уже более 1000 лет. Чайный мастер профессор

Чжан Цзы-Цзинь подтвердил чрезвычайную ценность находки и добавил, что теперь из чайных листьев можно получить клоны этого дерева.

И все-таки в провинции Юньнань продолжает жить как минимум 32 древних чайных дерева-дикорастущих, переходных форм, культурных, это 43 % от общего числа по всей стране. И все-таки гора Наньно-шань, куда многие эксперты условно помещают малую родину чая, до сих пор плотно покрыта чайными садами, а народность хани продолжает возделывать чай уже в течение 55 поколений, более 1600 лет. Чай для них продолжает оставаться неизменным и незаменимым спутником человека, благопожелательным подношением «боно» или «нобо» – частью ритуала тройственного жертвоприношения предкам, без которого не обходится никакое мало-мальски важное дело. В этом ритуале рис – пища насущная, яйца символизируют плодородие, размножение и развитие, а чай представляет духовное измерение жизни.

В общем, там, где рос чай и жил человек, они знакомы с незапамятных времен. Правда, сначала, когда чай был еще совсем дик, его скорее ели, чем пили. В гостях у цзино Вам и сейчас могут предложить замечательно архаическое блюдо – так называемый «холодный чай под соусом». Готовится оно из свежих чайных листьев, недостатка которых в джунглях не наблюдается. Листья толкут до пюреобразного состояния, кладут в большую чашу, добавляют сок сладкого апельсина, маринованные бамбуковые палочки, маринованных муравьев, байшэн, чеснок, а также чили и соль по вкусу.

Правитель чайных деревьев

А в одном из вариантов чайного мифа о Шэнь Нуне листья упали в котелок с едой над огнем, и в результате получился вкусный бодрящий супчик. Но все-таки чаще в связи с Божественным Земледельцем открывается другой древнейший лик чая. Имя Шэнь Нуна в традиции прочно связано с лекарствами растительного происхождения, составляющими гордость традиционной китайской медицины. Впрочем, между едой и лекарством в китайской медицине никогда не то что пропасти – четкой границы – и той не было. Лечебные свойства продуктов давным-давно тщательно описываются и на бытовом уровне всем известны. До сих пор Китай в равной мере гордится и своей кухней, и фармакологией. Чай там давно и прочно входит в список 50 наиважнейших лекарственных растений, его свойства неизменно освещаются в медицинских трактатах, а в книгах о чае, коих сейчас издается огромное количество, очень часто приводятся лекарственные рецепты из чая на все случаи жизни (см. ПРАКТИКУМ).

ПРИРОДА И ДЕЙСТВИЕ ЧАЯ

Чай горек и холоден, это инь в инь – оседающее и опускающее. Лучше всего опускает Огонь. Огонь отвечает за сотни болезней. Когда Огонь опускается, верх сразу очищается. Огонь же бывает пяти видов,

Огонь бывает опустошенным и наполненным.

Если у молодого крепкого человека со здоровым желудком Огонь в сердце, легких, селезенке и желудке находится в состоянии чрезмерного расцвета, тогда чай хорошо подходит. Если пить теплым, Огонь из-за холодного ци опустится вниз; если пить горячим, Огонь, поднявшись, рассеется.

Также попутно нейтрализует яды из пищи и алкоголя, приводя мысли и дух человека в приподнятое и расслабленное состояние без дремоты и сонности.

Таково благое действие чая.

Если же человек с пустотой-холодом и слабостью крови пьет его в течение долгого времени, то селезенка и желудок пострадают от холода, изначальная энергия ци незаметно станет ущербной, Почва не будет производить Воду, субстанции цзин и кровь в глубине опустошатся, что закончится либо задержкой мокроты и жидкостей, либо селезеночными распуханиями, либо вялостью и застоями, либо желтушной худобой, либо рвотными позывами, либо поносами, болями в животе, либо брюшными грыжами и вздутиями – множеством внутренних повреждений. Таков вред чая.

Народ при повседневном использовании часто сталкивается со всеми этими зловредными эффектами. А сильнее всего вред для замужних и пожилых женщин. Люди приспосабливаются к привычкам-обычаям и сами не чувствуют. Кроме того, настоящего чая и так мало, а больше всего чая с примесями. Сколько страдания приносит это – разве же можно пересказать?

Ли Ши-Чжэнь «Корни и травы» – о чае

«Систематизированный свод корней-трав»
Ли Ши-Чжэнь (1518–1593)

Ли Ши-Чжэнь

«СИСТЕМАТИЗИРОВАННЫЙ СВОД КОРНЕЙ-ТРАВ» (Бэньцао ганму) издан в 1590 г. и представляет собой всеобъемлющий компендиум традиционной фармакологии. В нем подробно с объяснениями, цитатами, критическими комментариями, показаниями и противопоказаниями описано 1892 лекарственных вещества и приводится больше десяти тысяч рецептов.с

Нижеприведенный список не является единственным, исчерпывающим или каноническим, но дает вполне точное представление о лечебном имидже чая в императорском Китае. В общем и целом, китайцы издавна считали, что чай, как минимум:

– **успокаивает дух и устраняет беспокойство** (*аньшэнь чуфань*), иначе говоря, снимает напряженность и тревожность;

– **очищает голову и проясняет глаза** (*цинтоу минму*), убирая попутно головную боль и ощущение тяжести в голове;

– **поднимает дух и пробуждает от сна** (*тишэнь синшуй*), а значит, дает бодрость;

– **опускает ци и переваривает еду** (*сяци сяоши),* или же способствует пищеварению;

– **пробуждает от вина и нейтрализует вино** (*синцзю цзецзю*), то есть убирает симптомы алкогольного отравления от опьянения до похмелья;

– **способствует воде и пропускает стул** (*лишуй тунбянь*),

что указывает на мочегонное и слабительное действие;

– **устраняет ветер и нейтрализует поверхностное** (*цюфэн цзебяо*), что особенно касается состояния суставов и поражений кожи;

– **рождает соки и останавливает жажду** (*шэнцзинь чжике*), восполняя любой недостаток жидкости;

– прочищает легкие и убирает мокроту (*цинфэй цюй тан*);

– убирает жир и уменьшает тучность (*цюни цзяньфэи*);

– **очищает от жара и нейтрализует яды** (*цинжэ цзеду*), а излишний жар в организме и токсины преследуют людей на каждом шагу;

– залечивает нарывы и лечит чирии (*ляочуан чжилоу*);

– лечит дизентерию и останавливает понос (чжи-ли чжисе);

– отмывает зубы и укрепляет зубы (дичи цзянь-чи);

– **излечивает мышцы и рождает семя** (*ляоцзи шэнцзин),* точнее, оздоравливаетткани и дает общие силы организму;

– питает жизнь и благоприятствует долголетию (яншэн ишоу).

Чай – лекарство от ста болезней

На Западе, как только чай из предмета высокой и мимолетной моды стал превращаться в популярный напиток, благотворное воздействие чая незамедлительно оказалось в центре внимания. В 1659 г. Томас Гарвэй (Thomas Garway), занимавшийся торговлей табаком, кофе и чаем, открыл кофехауз на Аллее Обмена (Exchange Alley), который оставался моднейшим тусовочным местом Лондона все 216 лет, пока кирпичное четырехэтажное здание не уступило место другим строениям. А в 1660 г. этот же господин выпустил приобретший не меньшую известность так называемый чайный проспект под названием «Точное описание роста, качеств и достоинств чайного листа». В этом документе целительным эффектам чая отводится немало места:

«Конкретные достоинства чая таковы:

Он делает тело активным и крепким;

Он помогает от головной боли, головокружения и тяжести;

Он удаляет застои в селезенке;

Он очень хорош против песка, очищая почки и мочеиспускательный канал, при питье с чистым медом вместо сахара;

Он устраняет затрудненное дыхание, убирая препятствия;

Он хорош против легкого опьянения, вымывания веществ и проясняет зрение;

Он устраняет апатию, очищает от едких телесных жидкостей и чистит горячую печень;

Он хорош против несварения, усиливает работу желудочков сердца и желудка, способствует хорошему аппетиту и пищеварению, особенно для людей с дородным телом и тех, кто ест много плоти;

Он устраняет тяжелые сны, стройнит тело и укрепляет память;

Он преодолевает излишний сон и предотвращает сонливость в целом; принимают глоток настоя, и так можно без проблем провести всю ночь за занятиями без вреда для тела при том, что он мягко оздоровляет и укрепляет зев желудка;

Он предупреждает и лечит лихорадку, припадки и жар, завариванием подходящего количества

листьев, мягко вызывая рвоту и способствуя дыханию через поры, и давался с замечательными результатами;

Он (приготовленный с молоком и водой) усиливает внутренние части и предотвращает туберкулез;

А также эффективно снимает кишечные боли, спазмы и вялость кишечника;

Он хорош при простуде, водянке и цинге, если правильно настоян, очищает тело через пот и мочу и удаляет инфекцию;

Он убирает любые боли, связанные с коликами от ветра, и безопасно чистит желчный пузырь».

Именно эти достоинства и превосходные качества напитка, подтвержденные врачами и виднейшими людьми Франции, Италии, Голландии того времени, а также дороговизной диковинного напитка, доступного тогда лишь действительно знатным и богатым, сподвигли Томаса Гарвэя на покупку чайного листа в количестве достаточном для продажи широкой публике. Кампания прошла по всем законам хорошего пиара и, как известно, увенчалась несомненным успехом.

ЧЕМ ХОРОШ ЧАЙ. СЕГОДНЯШНИЙ ВЗГЛЯД.
Улучшает пищеварение – все типы
Обладает антибактерицидным действием – все типы
Служит профилактикой рака – зеленый
Помогает сердцу – улун
Снижает уровень холестерина – пуэр и зеленый
Укрепляет сосуды – зеленый и улун
Способствует похудению – улун и пуэр
Защищает зубы – зеленый
Увеличивает плотность костей – все типы
Продлевает жизнь – все типы

А на грани тысячелетий тема ЧАЙ И ЗДОРОВЬЕ стала непременным завсегдатаем женских глянцевых и оздоровительных журналов. *5 чашек черного чая в день в течение трех недель снижают уровень липопротеинов низкой плотности, другими словами «вредного» холестерина, на 7-10 %, и при этом никак не влияют на уровень полезного.* Или *женщины, выпивающие ежедневно по чашке зеленого чая, имеют на 39 % меньший риск заболеть раком яичников.* А мужчинам зеленый чай поможет в снижении риска рака простаты, как совсем недавно установили в Америке. *После года приема дозы чайных полифенолов в размере*

приблизительно в два раза выше средней дневной нормы пьющего чай китайца, заболел только один человек из 32 в группе высокого риска, а в контрольной группе из 30 человек наблюдалось девять случае заболевания. А еще чай, оказывается, тренирует иммунную систему. Особые соединения, которые также присутствуют в некоторых грибах, паразитах и бактериях, буквально закаляют организм. В Гарварде добровольцы ежедневно в течение четырех недель выпивали по своему выбору пять маленьких чашечек черного чая или кофе. Уже через две недели иммунные клетки пьющих чай пациентов стали активнее вырабатывать борющиеся с болезнью вещества. Кофе таких изменений не давал.

> Мой опыт убедил меня, что чай лучше, чем коньяк, и последние шесть месяцев я не пью коньяка, даже когда болею, вместо этого принимая чай.
>
> Теодор Рузвельт1912 г., из письма

ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ

Чашка несладкого черного чая содержит всего 4 калории

ЧАЙ ПРОТИВ РАКА

- Среди японских курильщиков рак легких развивается в два раза реже, чем среди американских.
- В тех местностях Японии, где чай пьют больше всего, реже всего встречается рак желудка.
- В Австралии, где проблема рака кожи стоит особенно остро, исследования на эту тему считаются приоритетными уже с 1997 г.

Вал энтузиазма уже поднадоел, и вместе с новым тысячелетием наступил период опровержений и подначек. Популярная американская городская легенда раскручивается вокруг того, что зеленый чай уже не тот, что прежде – в нем постоянно растет и уже зашкаливает за все нормы содержание фтористых соединений, хотя на поверку этих токсичных веществ больше скорее в воде из городского водопровода.

ОТКУДА ЭТО ИЗВЕСТНО?

ЧАЙ И ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

За период с 1990 г. по 2005 г. количество переломов бедра в мире выросло почти в четыре раза. Связано это, в частности, с общим старением жителей планеты Земля. Чем человек старше, тем более хрупкими становятся у него кости. Ухудшения качества костной ткани – это и

есть остеопороз. В наши дни он, как и многие другие заболевания, молодеет с угрожающей скоростью, поэтому зубодробительное словечко уже не в новинку, особенно женщинам.

Результаты исследования, проведенного в 2001–2002 гг. на Тайване, не просто дают основание считать, но позволяют заключить, что долговременное потребление чая действительно увеличивает плотность костной ткани и тем самым укрепляет кости. За подобный эффект, по мнению одного из авторов работы, доктора У Чжисина, отвечают фторид и флавоноиды, в состав которых входят соединения, напоминающие растительный вариант гормона эстрогена.

С учетом пола, возраста, индекса веса и образа жизни в целом опрашивалась и обследовалась группа из более чем 1000 мужчин и женщин в возрасте от 30 лет и старше. Любители и давние регулярные потребители чая составили немногим более половины.

Большая часть из них, как и большинство китайцев вообще, предпочитает зеленый и улун и пьют чай, конечно, без молока, так что действие кальция исключается. Эффект был выражен у выпивающих ежедневно две чашки черного, зеленого или улунского чая. Самая высокая плотность костей наблюдалась у тех, кто пьет чай уже более десяти лет, – на 6,2 % выше, чем у тех, кто предпочитает другие напитки. Чаепитие от шести до десяти лет показывает повышение прочности на 2,3 %, а от года до пяти лет особой разницы не делает.

По материалам сайта www.stopgettingsick.com

Высокая концентрация фторидов запускает процесс уплотнения костей, но в результате они становятся, наоборот, все более хрупкими. После пяти лет ежедневных трех-четырех чашек зеленого чая Вам обещают первые симптомы в виде легкой болезненности в мышцах, случающихся время от времени приступов боли, а также нарастающей жесткости суставов и позвоночника.

Наличие фторидов также усугубляет артритные состояния.

А еще эти коварные соединения подавляют работу щитовидной железы. Не так давно фториды, между прочим, использовались для лечения базедовой болезни в количествах меньших, чем во многих чашках зеленого чая.

Кроме того, в современном зеленом чае обнаруживали даже

ДДТ и подобные ДДТ пестициды, а это, сами знаете, ничего хорошего не сулит и вполне может отвечать за рост случаев рака груди.

Поэтому любителям здорового образа жизни предлагается перейти на шоколад, в котором антиоксидантов еще больше, чем в зеленом чае. Сойдет и красное вино или БАДы с гинкго билоба, да и старые добрые яблоки и персики. Полифенолов, ради которых многие американцы пьют чай, в них не так много, зато в целом, как уверяют, абсолютно безопасно.

Биоактивные вещества чая

ГЛАВНЫЕ БИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ЧАЯ

Состав чая – это набор из дубильных веществ, эфирных масел, алкалоидов, аминокислот, пигментов, витаминов, минералов, органических кислот, углеводов, пектинов, смолистых веществ, ферментов. Всего более 300 компонентов, из которых идентифицированы не все. В сухом чае веществ больше, чем в свежих листьях, а конкретный состав всегда другой и иной для разных типов. Почти наполовину чайный лист состоит из растворимых в воде веществ, для зеленого чая этот процент выше, для черного (китайского «красного») – ниже. Чаще всего в связи с чаем называют КОФЕИН (алкалоид) в комбинации с ТАНИНОМ, который относится к дубильным веществам, но кожу не дубит (формула дубильной кислоты – $C_{14}H_{10}O_9$, формула чайного танина – $C_{20}H_{20}O_9$), поэтому чай – желанный гость в современной косметике. Именно кофеин совместно с танином отвечают за бодрящее действие чая, его характерный терпковатый вкус и аромат, получающий свою завершенность благодаря эфирным маслам. Ароматических соединений в чае всегда более десяти. Они акцентируют в чае зеленые, фруктовые, цветочные, сильные цветочные, смолистые, древесные, сухофруктовые и другие ароматические ноты.

Сейчас особенно много говорят о специфических АНТИОКСИДАНТАХ, которые 1) понижают уровень холестерина, 2) улучшают состояние сердечно-сосудистой системы 3) снижают риск развития некоторых раков. Их, особенно ПОЛИФЕНОЛОВ и ФЛАВОНОИДОВ, много в любом чае, кроме разве что растворимого.

Четыре главных полифенола в чае вместе часто называют КАТЕХИНАМИ, так что смело ставьте одно вместо другого – не ошибетесь.

Флавоноиды с химической точки зрения слегка похожи на витамины и по действию тоже с ними схожи, но, кроме того, еще совместно с фтором, которого в чае также немало, эффективно тормозят рост зубного камня и убивают главного друга кариеса, бактерию Streptococcus mutans.

Флавоноидов больше в красном (нашем черном), а полифенолов – в зеленом чае. Абсолютный полифенольный чемпион с огромным отрывом от всех остальных продуктов питания – белый чай (книга IV).

А Британская Организация по Стандартам Рекламы (Advertising Standards Authority) в 2002 г. напала на британскую же компанию Tetley Tea за некорректную рекламу продукции. В одном случае придрались к невинной фразе *Go on, live a lot,* или *«Ну давай, живи долго!»,* ведь связь долголетия с потреблением чая пока западной медициной твердо не установлена. В другом случае на рекламных постерах изображалось сердце, а сопровождающий текст гласил: «Тетли богат антиоксидантами, которые помогут сохранить Ваше сердце здоровым». Компания предоставила 31 заключение с результатами соответствующих исследований, но была вынуждена отступить, поскольку окончательное суждение о пользе чая для сердца еще не вынесено. Ну да, у креветок что от зеленого, что от красного чая существенно понижается уровень холестерина. Ну да, в Китае и в Японии среди активно пьющих чай наблюдается существенно меньше сердечных ударов. Но то креветки, у них одни взаимоотношения с жизнью, у японцев – другие, а у британцев или россиян – свои собственные, особенные, со слишком большим количеством неучитываемых факторов помимо чая.

Зеленый чай не может предотвратить любой рак, но это наиболее дешевый и самый практичный метод профилактики рака, доступный для широкой публики.

Хирота ФуджикиГэсударственный Исследовательский Центр РакаТокио, Япония

Так всегда и бывает. За триста лет плотного потребительского контакта чая с высоконаучной западной цивилизацией его воздействие на физиологию человека не было изучено со строгостью, необходимой для официальных научных заключений. Даже химический состав чая до сих пор расшифрован не полностью. Закономерно, что при ближайшем знакомстве первое впечатление перерастает в сложное многомерное отношение. О вреде чая в Китае тоже всегда писали не менее взвешенно и обстоятельно, чем о пользе. Замечательно при этом, что чай упорно не теряет актуальности и не уходит с повестки дня, меняются только ключевые слова. При династии Тан в годы Открытие Изначальности *(Кай Юань* 713–741) знаменитый медик Чэнь Цан-Ци заявил: Все лекарства – каждое

от своей болезни, чай – лекарство от десяти тысяч болезней *(Бэнь цао ши и)*. Все соглашаются, что это сказано, пожалуй, слишком сильно, но прозвище «лекарство от сотни болезней» к чаю прилипло в Китае намертво. Список Гарвэя неплохо отражает наиболее досадные недуги своего времени. А сейчас чай чаще всего упоминается в связи с раком и сердечными заболеваниями – бичами современного развитого мира. Ну и конечно, похудение, очищение от полумифических шлаков, омоложение кожи и т. д.

КОФЕИН В ЧАЕ

В чайном листе кофеина больше, чем в кофе, а в напитке, наоборот, меньше. В чашке кофе в 250 мл содержится приблизительно 100 мг, а в такой же чашке чая – лишь около 40–50 мг.

Точное количество зависит от типа чая и продолжительности заварки.

По современным официальным данным, умеренное потребление кофеина (300 мг в день, то есть приблизительно восемь чашек в день) не влечет риска для здоровья. Если кофеин не приемлем, нужно просто вылить первую заварку через 20–30 с после заливки, а дальше заваривать и пить, как обычно. Именно за этот промежуток времени высвобождается большая часть кофеина, а полифенолам от этого ни холодно, ни жарко. Кроме того, еще в 1955 г. было официально установлено и запротоколировано, что по необъяснимым причинам (нынче принято кивать на сочетание с танином) кофеин в чае действует мягче, чем в кофе, и после энергетического всплеска не дает неприятного отката, позволяя просто плавно перейти к отдыху.

Несколько десятилетий назад много говорилось о кофеине, а сейчас разыгрывается политический триллер ПОЛИФЕНОЛЫ ПРОТИВ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ. Плохие парни СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ – главные (вслед за лишними килограммами и дряблыми мышцами) враги любителей фитнеса. Это активные молекулы и их кусочки, которые являются продуктами жизнедеятельности любого организма и, если их не нейтрализовать, могут причинить много вреда на клеточном уровне.

А хорошие парни ПОЛИФЕНОЛЫ представляют многочисленную и мощную партию антиоксидантов, которые препятствуют процессам окисления в человеческом организме. На сегодняшний день именно они в центре внимания публики, алчущей здоровья. Всем привычные витамины также принадлежат

к разряду антиоксидантов, и в чае их немало, но полифенолов, особенно в зеленом, не говоря уже о белом, ну просто очень много. Возьмем ли мы черный или зеленый чай, полифенолов в нем в 8-10 раз больше, чем во фруктах и овощах, признанном источнике антиоксидантов. При этом полифенолы обладают более сильными антиоксидантными свойствами, чем витамины. Особо замечателен **EGCG** (Epigallocatechin gallate), он защищает клетки и ДНК от повреждений в сто раз эффективнее витамина С и в 25 раз – витамина Е, действуя в два раза сильнее, чем его собрат ресвертрол из красного вина. Несмотря на изобилие цифр, процентов и показателей (как мы уже понимаем), как все это действительно происходит, никому точно не известно. Род людской продолжает оставаться подопытным объектом крупномасштабного эксперимента ЧЕЛОВЕК И ЧАЙ.

А пока суд да дело, доктор Джон Вайсбургер (John Weisburger), известный исследователь пищевых продуктов, старший научный сотрудник Валхальского Института Профилактики Рака (Нью-Йорк) и организатор нескольких международных симпозиумов «Чай и здоровье человека» продолжает выпивать восемь, десять или дюжину (согласно различным публикациям в сети) чашек чая в день, чего и всем остальным желает. Как представитель Американского Фонда Здоровья он заявляет: **«Современные исследования показывают, что чай содержит мощные антиоксиданты и способствующие здоровью ингредиенты, которые снижают риск сердечных заболеваний и определенных типов рака. Таким образом, потребление горячего чая или чая со льдом для удовлетворения ежедневной потребности в жидкости может вносить свой вклад в поддержание хорошего здоровья». 83-летний американец уверен, что чай – это лучший ответ на вопрос «Назовите один, но самый-самый продукт для улучшения качества Вашей диеты?».**

Чай снижает риск развития серьезных заболеваний также, как диета, богатая фруктами и овощами. Эти шедевры матушки природы предлагают самое простое решение любых проблем со здоровьем – «Сьешь меня!», «Выпей меня!» – и при минимальном количестве побочных эффектов обеспечивают максимальной поддержкой, так как действуют по принципу «гармония целого вместо крайностей многого». Наука же обычно требует выделения аспектов, секторов, факторов, а с целостностью целого обращается не очень умело. Но, как бы с точки зрения современных предрассудков и прозрений ни относиться к остальному, трудно по-житейски не согласиться с Томасом Гарвэем, который описанию «конкретных достоинств» чая

предпосылает фразу: **«Напиток считается в высшей степени здоровым, сохраняющим превосходное состояние организма до чрезвычайно пожилого возраста».**

Величайшим проявлением здоровья для всех времен и народов продолжает оставаться долголетие. Почти всегда и везде оно относится к непреходящим мирским ценностям сверх-преходящей человеческой жизни.

Чайное долголетие

В Китае Шоу-син, или Звезда Долголетия, издавна почитается среди трех житейских богов – Фу-син, или Звезда Благополучия, Лу-син, или Звезда Карьеры, и, наконец, Шоусин. Малое долголетие отмечается в 80 лет, среднее – в сто, а высшее – в сто двадцать лет. В не столь далекой древности продолжительность жизни в Срединном Государстве была не то чтобы велика, но среди любителей чая шансов встретить долгожителей было больше, чем среди других групп населения. Даже и словечко выковалось соответствующее: ЧА ШОУ, или «Чайное долголетие».

Чайное долголетие

Везде, где люди выращивают чай, следом приходит долгая жизнь.
Японский монах Эйсай, 1211

Tea is a cup of life.
бабушка Джуэл в 108 лет

ЧЕЛОВЕК С ИДЕАЛЬНЫМИ ОПОРАМИ, то есть с максимально счастливыми восемью знаками китайского гороскопа, известный миру как император Цянь Лун, или Цяньский Дракон (то есть Дракон первого, абсолютно янского знака *гуа* из «Канона Перемен», что, правда, не имя, а девиз правления), был также «человеком чая» – *чажэнь*. В книге «Предскажи свою судьбу» И Ин-Фан пишет, что Цянь Лун – человек Металла и родился в

осенний сезон, как раз, когда Металл находится в расцвете. Кроме того, у него в гороскопе целых четыре Цветка Любви – сочетаний знаков, наделяющих привлекательностью для противоположного пола. Не хватало ему только Огня, но власть, сосредоточенная в его в руках, и была лучшим символическим источником Огня. Он взял от жизни все, хотя ничем особым, кроме статуса, обаяния и харизмы, не выделялся.

ЧАЙНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Цун Шэнь, мастер Чань династии Тан – 120 лет

Лу Ю, великий поэт династии Сун – 85 лет

Лу Шу-Шэн, минский министр министерства ритуалов, династия Мин – 96 лет

Цянь Лун, император династии Цин – 88 лет

Зенад Мишр, египетский крестьянин, XX в. – более 130 лет, никогда не курил и пил каждый день шесть стаканов чая.

Современная китайская выборка

Прожил правитель, хотя спокойно и счастливо, всего-то 88 лет – с 1711 по 1799 г. Не особо впечатляет, если не учитывать сугубую вредность императорской профессии. Несмотря на лучших врачей, алхимиков и самые эффективные БАДы своего времени, долголетие на троне – вещь не частая. По оценкам китайского исследователя цигуниста Чжан Ци-Сяня, в среднем отцы народа жили 30–40 лет. Более или менее удавалось пожить адептам буддизма, практикующим медитацию, и женщинам, изредка попадавшим на престол. Разговаривавший с Бодхидхармой о сути истины Лянский император У-ди прожил 88 лет, а с детства медитировавшая Танская матушка-государыня У Цзэ-Тянь, несмотря на бурную жизнь, покинула мир в 81 год.

Среди китайских императоров Цянь Лун здравствовал дольше всех и правил также почти дольше всех. Да и удалился от дел этот человек с прекрасной судьбой не по смерти, а из почтительности к предкам – не захотел оставаться на троне дольше, чем его батюшка Кан Си, правивший ровно шестьдесят лет. Когда он расставался с троном, его, разумеется, уговаривали повременить. Один старый придворный горестно воскликнул: «Государство ни дня не может обойтись без правителя!» На что Цянь Лун, усмехнувшись, ответил: «А государь ни дня не может обойтись без чая!»

Император Цянь Лун

Цянь Лун чай любил, воспевал и исследовал в свободное от императорских обязанностей время. До нас дошло пять августейших стихотворений, посвященных Лун-цзину. Императорский Чайный Сад *(Юэча юань)* из 18 деревьев, с которых он, по преданию, лично собирал чай, до сих пор принимает туристов. Он разработал процедуру определения качества воды при помощи измерения удельного веса специальным серебряным ковшиком. И до сих пор можно зачерпнуть воды из лучшего, «первого источника поднебесной» – Нефритового Источника *(Юйцюань)* в Пекине, а также из «второго источника поднебесной» в Чжэньцзянском монастыре Золотой Горы *(Цзиньшань сы)* и из третьего – Источника горы Хуйшань в Уцы. Кроме того, он был тонким и преданным ценителем исинской глины, почитая ее «главой чайной утвари всех времен».

Цянь Лун и другие долголетние императоры минули лишь низший рубеж долголетия. Сто лет среднего долголетия чай более охотно дарует основе государства – простому китайскому народу. В провинции Сычусь ань в горах Дабашань в уезде Ваньюань, или «Десятьтысяч источников», есть деревня Цинхуа, «Зеленые цветы». Чай там выращивали и производили издавна, люди до сих пор пьют чай много и обстоятельно, готовы ради него едой пожертвовать, поэтому местечко чаще называют «Башаньским Чайным уездом» *(Башань часян)*.

Чай – еда

Нельзя ни дня обойтись без чая

Из 10 тыс. жителей этой Чайного уезда восьмидесятилетие отпраздновало более ста человек, немало перевалило за сто лет, и до сих пор не зафиксировано ни одного случая рака. Высшее долголетие вернее всего доставалось тем, кто сплавил чай и медитацию в монашеской жизни. Вообще, китайские последователи Чань в отличие от буддистов, например, Юго-Восточной Азии, не только не имели ничего против чая как стимулянта, но, наоборот, считали, что «у чая и чань – один вкус», что чай не просто помогает не заснуть во время практик, но способствует самосовершенствованию, постижению Дао и просветлению.

У чая и чань – один вкус

Известный чаньский мастер, достойный монах Цун Шэнь, то есть «Следующий Постижению» (778–897), сам называвший себя «Чаньским Наставником из Чжаочжоу» (*Чжаочжоу чаньши*) еще в детстве ушел из мира, а когда он полюбил пить чай, история умалчивает. Но она во многих пересказах сохранила ставший классическим «чайный» коан, в котором немудреной фразочкой: «Иди пить чай!» *(чи ча цю)* наставник разрушает основы необузданного мышления, неспособного не злоупотреблять разъятием жизни на части.

«ИДИ ПИТЬ ЧАЙ»

Наставник Следующий Постижению вообще-то говорил не «иди пить чай», а «иди есть чай», так уж в Китае сложилось, что слова «есть» и «пить» в отношении напитков до сих пор употребляются как синонимы. Но теперь в Китае вновь появились места, где Вам могут предложить не пить, а действительно «есть чай». Правда, теперь это не Иди пить чай отдаленные деревушки, а рестораны в мегаполисах, особенно те редкие точки общепита, где предпочтение отдают вегетарианству. В таких местах можно всю трапезу не расставаться с чаем в самых разных формах, от главных блюд и супов до десертов. В Пекине поесть чай можно в среднем за 80–40 юаней.

А сладости из «Чайной Лао Шэ» (Цяньмэнь, проспект

Сидацзе, дом 3, третий этаж) – и вовсе подарок. Порция из трех пирожных стоит всего шесть юаней, сообщает «Новая столичная газета»

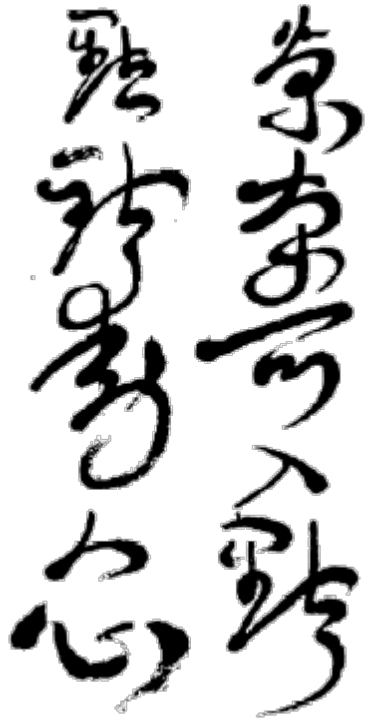
(Синь цзин бао).

Иди пить чай

В ассортименте заведения представлено более десяти видов чайных пирожных с цветочным, зеленым и другими видами чая. Они поражают воображение оптимистичным зеленым цветом, изысканными ароматами и причудливыми формами.

Кстати, инициатором добавления чайных листьев в выпечку был все тот же император Цянь Лун. Сделать это и сохранить при этом вкус чая было далеко не так просто, как кажется. Поэтому кулинарное достижение увековечено парной надписью **Любой чай можно стать сладостью, любая сладость тронет человеческое сердце**

(чача ке жу дянь, дяньдянь дун жэнь синь).



Любой чай можно ввести в сладости
Любая сладость тронет человеческое сердце

Не меньшей любовью пользуется менее заумная история о простом буддийском монахе из «Новой книги Южной части» *(Наньбу синьшу)* сунского автора Цянь И. В третий год правления Большая Срединность (*Да Чжун,* 847–860) династии Тан в восточную столицу пришел один монах в возрасте 120 лет. Император Сюань-цзун спросил, какое лекарство тот принимал, чтобы достичь этого. Монах ответил, что в детстве был презренным бедняком и ни о каких лекарствах никогда не помышлял, но от природы любил хороший чай: «От места мне только чай и нужен. Бывает, выдается день, что выпиваю более ста чашек. А обычно каждый день не обходится без сорока-пятидесяти чашек». В ответ на это признание император пожаловал старцу 50 цзиней чая (около 25 кг) и повелел жить в Монастыре Сохранения Долголетия. Что низшее, что среднее, что высшее человеческое долголетие это нижний предел века обычного дикого чайного дерева, не говоря уже о правителях чая. Но встреча и тем более сельскохозяйственное взаимодействие с людьми превращает дерево в куст и изрядно сокращает продолжительность жизни чая – до 40 лет в долинах и максимум 70 на горных склонах. В Дарджилинге, правда, дают достигать

плантациям 90-100-летнего возраста. Но затем резко снижается количество и отчасти качество листьев. И все-таки чай не прочь меняться местами с человеком и продолжает расставаться со своим долголетием, чтобы дарить долголетие людям. Видимо, их судьбы сплетены друг с другом теснее, чем кажется на первый взгляд.

Только чай и нужен

А еще людей и чай роднит неповторимость и невоспроизводимость. Как и человек, любой чай из любого места, любого года и сезона сбора абсолютно уникален. Чай всегда имеет свое лицо, имеет особый букет текущего мгновения, дает особенное состояние, которое может вспоминаться и через много-много лет как нечто более неизведанное. Чай – сам себе Лета, вечно текущая мимо, несущая воды времени, в которые не войти дважды.

ПРАКТИКУМ

Рассказы о чае иногда – это искусство, обычно – байки,
а в худшем случае – инструкции или заповеди.

Алгоритм выбора пути

В деле чая нет ничего лучше доверия к чаю, прямой передачи и собственного опыта. В соответствии с этим принципом Вы можете избрать:

Начало 1

Самый легкий и естественный путь освоения чайной премудрости прост – чаще пить чай в компании знатоков, любителей, ценителей, энтузиастов чая, в процессе беседуя с ними о чае.

И начинайте собственные эксперименты, как только почувствуете желание.

Начало 2

Если Вас, как божественного Лу Юя, не подобрал во младенчестве искушенный в чае буддийский наставник, если в Вашем кругу не нашлось приятных людей из разряда бескорыстных чаеманов, можно отправиться в чайный клуб, где Вас напоят, а также расскажут и покажут. Возвращайтесь домой не с пустыми руками и начинайте собственные эксперименты, как только захочется.

Начало 3

Если Вас окружает чайная пустыня, в коей нет ничего, кроме торговых точек с сомнительным ассортиментом, полистайте ПРАКТИКУМ.

И начинайте собственные эксперименты, как только поймаете импульс к действию.

Откуда бы Вы ни начали, Вы обречены на успех. Все пути ведут к себе – к тихой или бурной (в зависимости от темперамента странника) камерности собственного бытия, в которой приятным и необременительным спутником может стать ПРАКТИКУМ, всегда готовый предоставить жаждущим материал для экспериментов и необходимую информацию к размышлению.

Любые рассказы о чае – это, в лучшем случае, искусство, в

нормальном – повествование или байки, а в худшем – они превращаются в заповеди или в инструкции по пользованию. Чай по природе своей располагает к хэппенингу. Это настроение открытости текущему мгновению и всему настоящему в этом мгновении, которое длится, по уверениям психологов, не больше трех секунд. Поэтому можно предложить

Три критерия правильности выбора

1. Вам это нравится

2. Вам хочется это повторить

3. Вам хочется пойти дальше и попробовать что-нибудь еще.

В этом случае отправляйтесь, откуда хотите и куда хотите, и Вы обязательно попадете туда, куда надо именно Вам. Ваши отношения с чаем обязательно сложатся самым идеальным, абсолютно непредсказуемым и неповторимым образом. Единственная просьба, на первые встречи с чаем проследите, чтобы в Вашей крови не бурлили другие стимулянты. Кофе, алкоголь, шоколад, мате, кальян и прочее оставьте на другой раз, настоящее посвятите чаю.

В общем, получайте удовольствие, не идите на компромиссы и дайте чаю шанс!

Классификация чая: три или шесть?

По Интернету гуляет следующая интерпретация популярной на Западе чайной классификации:

The naming of teas is a difficult matter,
It isn't just one of your everyday games —
Some might think you as mad as a hatter
Should you tell them each goes by several names.
For starters each tea in this world must belong
To the families Black or Green or Oolong;
Then look more closely as these family trees —
Some include Indians along with Chinese…

Этот этюд написан в размере и в духе «Имен котов» Томаса Элиота (1888–1965), а может быть, и им самим. Позволим себе привести переводик-переложение по следам многочисленных переводчиков шедевра британского поэта:

Названья чаев – нелегкое дело.
Это Вам не трепаться о том о сем.
Кто-то точно подумает, что Вы обалдели,
Чаю давая несколько разных имен.
Итак, для начала любой чай в этом мире —
Черный, Зеленый или же Оолонг по фамилии,
А дальше найдешь, древо семейное изучая,
Выходцев как из Индии, так и из Китая…

Здесь отражено деление на 1) **зеленые,** 2) **черные** и 3) **Оолунги,** или **красные** чаи. Это старая классификация, принятая в западном мире, хороша своей простотой и до сих пор широко распространена, так как именно эти виды чая доминируют количественно на рынке. Но в наши дни она скорее запутывает, чем помогает разобраться в чайном разнообразии. Более полное и точное представление позволяют составить китайские классификации.

В **Книге I** дается самая общая и наиболее практичная **ТОВАРНАЯ ШЕСТИЦВЕТНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ**, согласно которой готовый чай делится на зеленый, желтый, сине-зеленый, белый, красный и черный. Цвета названий, так или иначе, отражают реальное положение дел, но без математической строгости.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ подвергается минимальной тепловой обработке. Собранные молодые листочки и почки осторожно прожариваются в специальных котлах для того, чтобы «убрать травянистость» свежей листвы.

ЖЕЛТЫЙ ЧАЙ отличается добавочной операцией «томления», в результате которой теины и хлорофилл частично окисляются, а листья желтеют с изнанки, и настой чая также окрашивается в чистый желтый цвет, попутно приобретая густой аромат.

БЕЛЫЙ ЧАЙ делается из почек и совсем молодых листочков, которые густо покрыты белым «серебряным» пушком. Их не скручивают и не прожаривают, лишь слегка ошпаривают паром. Поэтому витаминов и полифенолов здесь больше всего.

СИНЕ-ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ, или **УЛУН** («Черный дракон») подвергается частичной ферментации, то есть воздействию высокой влажности и температуры. Поэтому он приобретает свойства как зеленых, так и красных (смотри ниже) чаев. Зеленый лист улунского чая в идеале «оторочен» красной каймой. Это крепкие с сильными выразительными ароматами, насыщенными чистыми вкусами и сладким послевкусием чаи.

КРАСНЫЙ ЧАЙ подвергается полной ферментации и хорошо знаком нам с детства под именем черного.

ЧЕРНЫЙ ЧАИ считается вторично или дважды ферментированным. На него обычно (но не обязательно) идут зрелые жесткие листья, дающие крупные чаинки маслянисто-черного либо красно-бурого цвета. Этот чай отличается сильным действием, своеобразным сильным запахом и ярко выраженным вкусом.

Как и любое обобщение, эта характеристика уже грешит некоторыми частными неточностями. Но в целом, с высоты

птичьего полета, шесть типов чая неплохо описывают географию чайного мира. По сравнению с западной классификацией, здесь натри чая больше – добавлены желтый, белый и черный. Необходимо учитывать, что западный **черный** – это китайский **красный,** а китайский **черный** никакого отношения к «нашему» **черному** не имеет. Китайский **улун** – это западный **Оолонг,** просто здесь нам не повезло с транскрипциями. Ну а **зеленый,** он и в Африке зеленый.

Также следует упомянуть **ЦВЕТОЧНЫЙ** или **АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ ЧАЙ,** который чаще всего изготовляется на основе зеленых. Чайные листья легко впитывают любые запахи, поэтому ароматизация осуществляется легко и естественно. Наиболее известны чаи с запахом жасмина, орхидеи, хризантемы, цветов коричного дерева.

Продолжение и углубление данной классификации с сопоставлением технологических процессов, подвидами и примерами отдельных чаев – в книгах II и III.

Чай с подоконника

Как самому вырастить и сделать чай

Профессионалы-цветоводы пишут, что вырастить чай дома нетрудно, но об удачных попытках от любителей пока не слышно. Дерзать все-таки стоит, главное помнить, что растение требует влажного воздуха, но «заливать» его ни в коем случае нельзя.

Некоторую сложность представляют семена. В Москве, например, на них можно наткнуться в самых обычных цветочно-огородных магазинчиках у метро, а можно искать долго и тщетно. Встречаются также и юные деревца краснодарского происхождения. После обретения семян или саженцев следует уделить особое внимание почве. Для нормального роста и развития необходимы тяжелые **глинистые** или **суглинистые** почвы, но обязательно **кислые** почвы... Для определения пригодности почвы рекомендуется следующая несложная проба. Если при действии 10 %-ной соляной кислоты почва вскипает, выделяя пузырьки, значит, в ней много кальция и для выращивания чая она непригодна. Для посадки чайных растений используют почвенную смесь из дерновой, торфяной, перегнойной земли и песка в соотношении 2:2:1:1.

Семена рекомендуется высевать зимой или ранней весной в ящик или непосредственно в горшок на глубину 4–5 см. Лучше высевать сразу по нескольку семян (3–4) в каждую лунку. До посева семена хранятся во влажном песке при температуре 2–5 градуса, а перед посевом их замачивают на 2–3 суток в воде. Всходы должны появиться через 30–35 дней. Когда сеянец достигнет 20–25 см, его подрезают на высоте 10 см от поверхности почвы. На следующий год делают вторую подрезку уже на высоте 25–35 см. Чтобы сформировать крону, подрезку следует делать ежегодно. Для лучшего роста и кустистости

несколько раз в год чайное дерево подкармливают минеральными удобрениями.

Домашний чай можно собирать с мая по сентябрь. Лучше обрывать флеши преимущественно с пятилистных побегов. Собранные флеши завяливают в комнате в течение 12–18 ч. Для этого их рассыпают на деревянной дощечке. После завяливания чай скручивают между ладонями до появления на их поверхности белой пены. Скрученные флеши раскладывают слоем толщиной 7–9 см на 4–5 часов под мокрым полотенцем для ферментации. К моменту окончания ферментации чай приобретает медно-красную окраску и характерный чайный запах. После этого его следует немедленно высушить на солнце или в духовке при 50–70 градусах.

Принципы чаелечения от Кам Лам Цюэня

Советы по книге
«ЦВЕТЫ В ДОМЕ – ИНТЕРЬЕР ЗДОРОВЬЯ»

ПРИНЦИПЫ ЧАЕЛЕЧЕНИЯ
от мастера Лам Кам Цюэня

Чай эффективнее всего действует, если принимать его при первых признаках болезни, тогда она просто не начнется по-настоящему.

Чай имеет кумулятивный эффект, поэтому в качестве лекарства его следует принимать в течение двух-трех дней по 2–3 небольшие чашки в день или пока Вам не станет лучше.

Не стоит выпивать больше 2–3 чашек за раз.

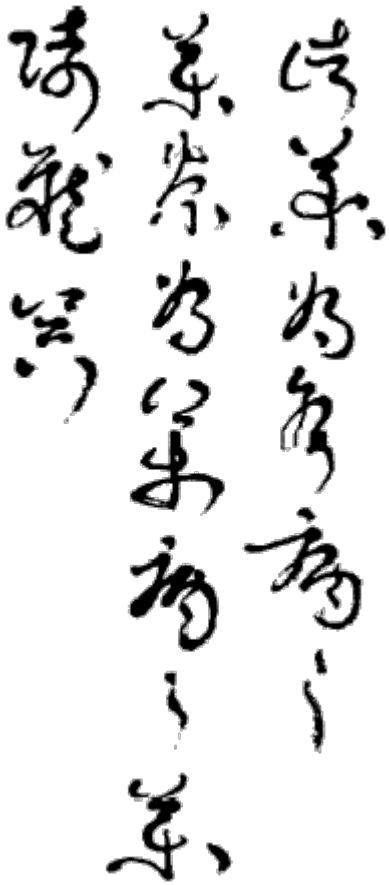
Чай по умолчанию пьют горячим и только свежим. Через десять часов бальзам превращается в яд.

Китайцы обычно не пользуются ситечком, все ингредиенты просто оседают на дно чайника. Их можно залить кипятком еще раз.

Лекарственный чай пьют не с едой, а между приемами еды.

Если вкус Вам не нравится, поменяйте пропорции ингредиентов. В отношении крепости также следуйте собственной интуиции.

Лекарственные чаи можно делать и в специальном чайнике, и в сотейнике, и в кружке с крышкой.



Все лекарства – каждое от своих болезней
Чай-лекарство от десяти тысяч болезней
Чэнь Цан-Ци

Просто, но действенно: рецепты

ПРОСТО, НО ДЕЙСТВЕННО

Рецепт первый ДЛЯ НАШЕГО КЛИМАТА

ЛЭЙ ЧА (молотый чай) – против гриппа и других ОРВИ

Об этом средстве известно еще со времен Троецарствия (221–277). Знаменитый генерал и вся его армия подхватила грипп в горном районе. Местные жители знали, как бороться с болезнью, но это знание считалось секретным. Крестьянам удалось переступить через свои обычаи, и все закончилось хорошо. Воины быстро поправились, а спасители и чай прославились.

1 ч. л. зеленого чая

1 десертная ложка сырого белого длиннозерного риса

2–3 тонких ломтика свежего имбиря (отрезать поперек корня)

850 мл воды

Вымойте рис и мелко нарубите имбирь. Чай, рис и имбирь истолките в ступке с небольшим количеством холодной воды (можно использовать кухонный процессор).

Налейте воду в кастрюлю и вскипятите. Добавьте полученную смесь и продолжайте кипятить в течение одной-двух минут, помешивая по часовой стрелке. Снимите с огня и слегка остудите.

ГОТОВО.

Рецепт второй ДЛЯ НАШЕГО РИТМА ЖИЗНИ

Арахисово-имбирный тонизирующий чай

Великолепно восстанавливает уровень энергии после длинного и интенсивного рабочего дня. Особенно эффективен при утомлении от тяжелого физического труда или когда Вы чувствуете, что сил больше нет. В этом рецепте используется сырой арахис с кожицей, а корень имбиря должен быть не молодым и сочным, а довольно старым, но не высохшим.

20 сырых орешков арахиса

5–6 ломтиков имбиря

Чай на Ваш выбор

850 мл воды

Вымойте имбирь, отрежьте от корня 5–6 ломтиков толщиной около 3 мм. Порежьте их на мелкие кусочки. 20 штук сырого арахиса с кожицей истолките в ступке или измельчите в кухонном процессоре. Можно также порубить орехи ножом. Арахис и имбирь положите в чайник и добавьте чай по вкусу. Вскипятите воду, залейте в чайник и дайте настояться в течение двух-трех минут.

ГОТОВО.

Рецепт третий ДЛЯ НАШЕЙ ЭКОЛОГИИ

Креветочный чай, укрепляющий иммунную систему

Лучше всего купить крошечных креветок в полиэтиленовой упаковке китайского производства. Выбирать надо розовых креветок, без серых и коричневых оттенков, которые свидетельствуют о несвежести. Открытая упаковка хранится в холодильнике.

Около 30 мелких креветок
Чай на Ваш выбор
850 мл воды

Промойте креветки под холодной водой. Бросьте креветок и чайные листья в кастрюлю, залейте кипящей водой и дайте настояться под крышкой 2–3 минуты.

ГОТОВО.

Выпив чай, креветок можно съесть.

Все.

И для тех, кто любит пряности,

ПОЧТИ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Лечит всё, от хвори до хмари. Если Вам чего-то не хватает, чтобы вспомнить, что такое чувствовать себя хорошо, высока вероятность, что это —

ЙОГОВСКИЙ ЧАЙ от йоги Бхаджана.

Проверен в российских условиях и хорошо зарекомендовал себя против простуд и вирусов, низкого давления, при экстремальных нагрузках, стрессах, депрессии, апатии, усталости, лени и прочих популярных городских недомоганиях, особенно слякотной осенью и холодной зимой.

Известен в двух вариантах – молочном и лимонном. Лучше использовать немолотые специи. Все пропорции могут изменяться, но важно, чтобы были все ингредиенты.

20 горошин черного перца
20 стручков кардамона
20 штук гвоздики
Корица в палочках – по вкусу но довольно много

Корень имбиря, несколько ломтиков 1 л воды

Обычный чай по вкусу– из расчета от щепотки на все вместе до чайной ложки на чашку

Общее начало

1. В большой кастрюле довести до кипения воду, стручки кардамона расщепить (очищать не надо), корицу слегка поломать, имбирь измельчить. Все пряности бросить в кастрюлю и кипятить на медленном огне 15–20 минут.

2а. Вариант ЛИМОННЫЙ

Один лимон

Лимон порезать ломтиками, вытащить косточки (они считаются токсичными).

Кастрюлю снять с огня, бросить туда чай и лимон, дать настояться в течение нескольких минут.

Или

2б. Вариант МОЛОЧНЫЙ

Молоко – один литр или меньше

Вылить в кастрюлю молоко, довести до кипения, но (внимание!) не кипятить, снять кастрюлю с огня, бросить чай и дать настояться в течение нескольких минут.

3. Процедить и разлить по чашкам для компании или налить в термос, чтобы пить в течение дня, добавляя мед по вкусу.

Чайные советы и запреты от Ли Ин-Хао

ЗДОРОВЬЕ

ЧАЙНЫЕ СОВЕТЫ И ЗАПРЕТЫ от Ли Ин-Хао

Наш современник, большой любитель чая и распространитель чайных и иных традиционных знаний, считает, что живя одним чаем и за счет чая, люди по сути лишают себя чая. Чтобы чай приносил пользу и радость, следует знать меру и руководствоваться здравым смыслом. Поэтому он вводит всего лишь

ЧЕТЫРЕ КАТЕГОРИЧЕСКИХ ЗАПРЕТА:

– на слишком крепкий чай

– на чай низкого качества

– на перестоявший чай (заваренный более пяти часов назад)

– на чай на голодный желудок

КРОМЕ ТОГО

1) Не стоит пить чай перед и после приема лекарства, и тем более запивать лекарства чаем, так как танин, теобромин, кофеин и полифенолы легко и с непредсказуемыми для непосвященных последствиями вступают в химические реакции с лекарственными компонентами, изменяя их действие и даже делая их токсичными. Чай лучше пить за два до или через два часа после приема лекарств и даже тогда имеет смысл заваривать его слабее обычно-

2) Желательно не пить чай перед сном, особенно крепкий или холодный, последний оказывает стимулирующее действие на желудок и кишечник, вызывая ощущение неудобства и мешая здоровому сну.

Так как чай усиливает сердце, обладает мочегонным действием и стимулирует нервную систему, он не показан при аллергии, диабете и неконтролируемом мочеиспускании (особенно у стариков, детей и беременных женщин) и, конечно, при бессоннице. Многие уже привыкли пить чай на ночь, приспособились, бессонница и необходимость опорожнять мочевой пузырь ночью им не грозит, но и здоровья такая привычка тоже не прибавит, но рано или поздно скажется на состоянии стенок желудка.

3) Не стоит пить обжигающе горячий чай. Это потенциально опасно для горла и пищевода и постепенно может привести к перерождению тканей и к раку.

ДЕТЯМ давайте чай с осторожностью. У них особенно

нежный желудок, и действие танина может оказаться слишком грубым. Следует учитывать, что содержание танина в красном чае выше, чем в зеленом, а в грубых листьях – выше, чем в нежных листочках высокогорного чая. Излишний танин вступает во взаимодействие с микроэлементами и протеинами в желудке, образуя плохо растворимые вещества, с трудом усваиваемые детским организмом. Поэтому у ребенка стечением времени может вполне развиться железодефицитная анемия. Излишек танина, накапливаясь в организме, также начинает образовывать соединения с витамином В, что приводит к дефициту витаминов группы В с такими симптомами, как отсутствие аппетита, легкая возбудимость и быстрая утомляемость.

Едим чай

Рецепты на: anxiteaco.com
Зимняя чайная каша с пуэром
(Зимний завтрак)

Пуэр – 3 г
Цветы хризантемы – Юг
Белый рис – полчашки
Сахар – 1 ч. л.с

1) Заварить Пуэр с хризантемой и затем слить настой через ситечко

2) Промыть рис, добавить настой чая и варить кашу на медленном огне. Когда она начнет загустевать, добавить сахар и размешать.

Готово.

Улыбка с красным чаем

200 г муки
1 ч. л. порошка красного («нашего» черного) чая
2 яйца
1 ст. л. молока
38 г белого кунжута
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. пекарского порошка
1 л масла для жарки во фритюре
5 ст. л. сахара

1) Сахар полностью растворить в одной столовой ложке воды на медленном огне. Смешать муку и пекарский порошок. Кунжут вымочить в воде.

2) Сахарный сироп, яйцо, масло, молоко одно за другим вмешать в смесь муки и пекарского порошка, затем добавить чайный порошок. Из получившегося теста скатать небольшие шарики и каждый из них обмакнуть в кунжут.

3) Жарить шарики на медленном огне в предварительно нагретом масле для жарки во фритюре до тех пор, пока они не начнут слегка трескаться. Затем увеличить огонь и довести до готовности – как хворост.

Пирожное из баочжуна
(замороженные сладости для летнего дня)

2 г чая баочжун (улун)

5 г агар-агара
150 г сахарной пудры

1) В 600 г кипятка заварить чай, затем слить через ситечко. Добавить в настой агар-агар и нагревать до тех пор, пока агар-агар полностью не растворится, затем добавить сахар.

2) Жидкость разлить по формочкам, поместить пирожные в морозильную камеру. Перед употреблением выложить из формочек на тарелочки.

3) Подавать с мороженым и вишней.

ИЛЛЮСТРАЦИИ К КНИГЕ I:

АЛЬБОМ ИЗОБРАЖЕНИЙ ГОР-ВОД – 1
Сян Шэн-Мо, династия Мин
АЛЬБОМ ИЗОБРАЖЕНИЙ ГОР-ВОД И ЦВЕТОВ-РАСТЕНИЙ
Ли Лю-Фан, династия Мин
АЛЬБОМ ИЗОБРАЖЕНИЙ ГОР-ВОД – 3
Сян Шэн-Мо, династия Мин
ШЭНЬ НУН
Из «Собрания изображений „Три Дара“», издание династии Мин
БОДХИДХАРМА
рисунок по камню, династия Мин
АЛЬБОМ ВОСЬМИ МАЛЫХ ВИДОВ ГОР-ВОД – 3
Дун Ци-Чан, династия Мин
ЛИ ШИ-ЧЖЭНЬ
современное изображение
ЦЯНЬ ЛУН В ПРИДВОРНОМ ОБЛАЧЕНИИ
Неизвестный художник, династия Цин
КАЛЛИГРАФИЯ:
Ольга Якубсон (Ляо Ху-Фа)
РИСУНКИ АВТОРА И ДРУЗЕЙ

Авторская страничка:
http://ganga.ru/authors/vinogrodskaja/

ШЕСТВИЕ ЧАЯ ПОДОБНО ПРИЛИВАМ МОРЯ, ПОДОБНО НАБЕГАЮЩИМ ВОЛНАМ И КАЖДАЯ НОВАЯ ВОЛНА – ДРУГАЯ, С ИНЫМ НАСТРОЕМ. ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ВСТРЕЧИ В СЫЧУАНИ — ВТОРОЙ РОДИНЕ ЧАЯ!